STADTKLOTEN

MEDIENMITTEILUNG

28. Mai 2025

Erfolgreiche Veranstaltungen zum Thema Sturzkompetenz

Die Stadt Kloten hat gemeinsam mit dem SturzZentrum Schweiz zwei erfolgreiche Veranstaltungen zum Thema Sturzkompetenz durchgeführt. Der Fachvortrag und der Workshop hatten zum Ziel, die Teilnehmenden über die Bedeutung von Sturzprävention aufzuklären und ihnen praktische Tipps und Übungen zu vermitteln, um Stürze zu vermeiden oder sicher zu fallen.

Die Stadt Kloten engagiert sich für die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Bevölkerung. Stürze im Alter können schwerwiegende Konsequenzen haben, daher ist es wichtig, präventive Massnahmen zu ergreifen.

Fachvortrag: Sturzkompetenz im Alter

Der Fachvortrag, der am 12. Mai 2025 stattfand, wurde von Frau Dr. sc. ETH Friederike Schulte gehalten. Sie präsentierte Zahlen und Fakten zu Stürzen im Alter und erläuterte die intrinsischen und extrinsischen Gründe für Stürze. So stürzt jede vierte Person über 65 Jahre, bei den über 80-Jährigen ist es jede zweite Person. Jedes Jahr gibt es in der Schweiz rund 90'000 Sturzverletzungen, von denen etwa 1'600 tödlich enden.

Die Referentin gab auch Tipps für eine gesunde Sturzprävention, wie zum Beispiel:

- Markierungen auf Treppen anbringen
- Teppiche entfernen
- Lichtquellen prüfen und optimieren
- Im Badezimmer Haltegriffe installieren
- Doppelbelastung vermeiden
- Haustiere berücksichtigen
- die Eile vermeiden

Für eine gesunde Sturzprävention braucht es laut Frau Dr. Schulte Gleichgewicht, Kraft und Präsenz. Mit gezielten Übungen können Stürze rasant abnehmen.

Workshop: Praktische Sturzkompetenz

Der Workshop, der am 26. Mai 2025 stattfand, bot den Teilnehmenden die Möglichkeit, praktische Übungen durchzuführen, um ihre Sturzkompetenz zu verbessern. Die 16 Teilnehmenden lernten, wie sie sicher fallen und stürzen können, um Verletzungen zu minimieren oder gar zu vermeiden. Sie übten auf Matten und lernten Stolperstrategien wie Ausweichen, Nachstellschritte, Übersetzschritt, Gegengewicht und Rotation des Oberkörpers.

Der Workshop endete mit einem Austausch unter den Teilnehmenden, bei dem sie ihre Ideen, Erfahrungen und Tipps teilten. Zum Abschluss gab es einen gemeinsamen «Zvieri».

Die Stadt Kloten ist erfreut über die positive Resonanz auf die Veranstaltungen und wird auch in Zukunft ähnliche Angebote zum Thema Sturzkompetenz anbieten.

Stadt Kloten · Kommunikation · Kirchgasse 7 · Postfach · 8302 Kloten · T +41 44 815 12 50

Im Fachvortrag wurde das Thema Sturzkompetenz beleuchtet und viele Tipps abgegeben.
Bild: Stadt Kloten (HK)

Zwischen Theorie und Praxis: Instruktionen bevor es auf die Matten ging.
Bild: Stadt Kloten (HK)

Selber ausprobieren und mitmachen hiess es im Workshop zur praktischen Sturzkompetenz.
Bild: Stadt Kloten (OR)